

# **SURVEI STATUS GIZI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA PENGUNJUNG SAMSON GYM KOTA MAKASSAR**

**SELVIA BASRAH**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

## **ABSTRAK**

SELVIA BASRAH. 2018. Survei Status Gizi dan Motivasi Berolahraga pada Pengunjung Samson Gym Kota Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar; (2) tingkat motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survey. Populasi penelitian ini adalah seluruh pengunjung Samson Gym Kota Makassar dengan jumlah sampel penelitian 25 pengunjung yang dipilih secara purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, dan presentase dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha_{0,05}$ .

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Tingkat status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar berada pada kategori Normal; dan (2) Hasil motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar berada pada kategori Tinggi.

## PENDAHULUAN

Hidup adalah gerak tanpa gerak ibarat orang sekarat atau disebut orang mati. Binatang bersel satu saja untuk menandai hidup ia harus bergerak, apalagi manusia. Ini berarti gerak adalah sebuah kebutuhan. Contoh sederhana, dalam kehidupan sehari-hari kita tidak terlepas dari gerak menoleh kekiri-kekanan-menunduk berjalan, melompat bahkan berlari. Bayangkan jika leher kita tidak bisa digunakan menoleh sehari saja apa yang terjadi. Bila persendian kaki kita cedera sedikit saja, jalannya pasti pincang, apalagi yang cedera semua persendian. Orang tidur yang katanya bisa tidur nyenyak ternyata tidak meninggalkan gerak.

Olahraga sebenarnya aktivitas fisik untuk menggerakkan fungsi-fungsi anatomis tubuh, supaya berjalan dengan baik secara anatomis maupun fisiologis. Ungkapan "olahraga menyehatkan" hampir semua masyarakat hafal. Tetapi bagaimana melakukan olahraga yang menyehatkan tidak semua orang tahu. Inilah masalah yang perlu diperjelas bagaimana hubungan antara olahraga dengan kesehatan, bagaimana cara melakukan olahraga untuk kesehatan dan berapa berat olahraga harus dilakukan agar orang menjadi lebih sehat. Melakukan olahraga berarti melakukan sebuah latihan, yang dilakukan dengan sistematis berulang-ulang dan makin hari makin meningkat bebannya. Memelihara supaya tubuh tetap bisa gerak berarti mempertahankan hidup dan latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak berarti meningkatkan kualitas hidup.

Olahraga kesehatan adalah Olahraga untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat dikala bergerak dalam melakukan pekerjaan. Sehat dinamis inilah yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari yang bersifat rutin. Olahraga tidak bisa ditabung atau di jamak seperti hal orang shalat. Karena kebutuhan hidup maka harus dilakukan terus-menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Seperti halnya makan, olahragapun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga, maka sama halnya dengan orang yang hanya menonton orang makan, artinya ia tidak akan dapat merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan memperoleh manfaat dari olahraga bagi

kesehatannya. Karena itu berolahraga berfungsi untuk: Merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial; Memperbaiki struktur anatomis dan fisiologis, dan stabilitas emosional; Meningkatkan kecerdasan intelektual dan kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya; Meningkatkan kesegaran jasmani sehingga hidup lebih produktif.

Pada era globalisasi, telah banyak perubahan yang terjadi terhadap kehidupan masyarakat, hal ini secara tidak langsung berakibat terhadap perubahan gaya hidup. Dalam perkembangannya gaya hidup merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap tubuh manusia. Masalah bentuk atau berat badan kadang menjadi masalah yang benar-benar penting bagi sebagian besar masyarakat, yang dimulai dari masalah kesehatan sampai kepada penampilan. Permasalahan ini dimulai dari (1) Perubahan pola makan, yang dimana seseorang pada dewasa ini lebih menginginkan makanan yang instan ataupun makanan kaleng, yang dimana makanan semacam itu apabila dikonsumsi terus menerus dapat berpengaruh buruk bagi tubuh. (2) Perubahan tingkat aktivitas. Perubahan ini disebabkan oleh adanya kemajuan teknologi yang memudahkan pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan, sehingga kerja tubuh semakin berkurang. Hal semacam ini menyebabkan tingkat kebugaran seseorang akan semakin menurun, dan berat badan akan semakin meningkat karena energi dari makanan yang dikonsumsi akan ditimbun sebagai lemak.

Olahraga selalu diidentikkan banyak orang sebagai usaha untuk membakar lemak. Kegiatan ini dilakukan sebagian besar orang untuk menurunkan berat badan. Memang tidak ada yang salah dengan semua itu, yang salah mungkin pada cara melakukannya, yang belum tentu benar. Banyak orang yang saat menghadapi sedikit saja kegemukan, lalu menjadi panik dan buru-buru memutuskan untuk mengikuti kelas-kelas olahraga atau pergi ke tempat fitness setiap hari. Namun ternyata, sesampai disanapun masih bingung saat disodori berbagai macam jenis latihan yang terkadang tidak tahu apa manfaatnya. Yang ditahu bahwa semua olahraga pastinya adalah menyehatkan. Tapi ingat, tujuan awalnya tadi adalah membakar lemak, jadi fokuskan pada olahraga-olahraga yang efektif untuk membakar lemak tersebut.

Membakar lemak bukan hanya masalah melakukan olahraga yang berat, melainkan juga harus diimbangi dengan pola masuknya kalori ke dalam tubuh kita. Akan sangat percuma ketika

melakukan olahraga mati-matian, tetapi kebiasaan makan kita masih amburadul. Mendapatkan badan yang bagus akan sangat nonsense dalam kondisi seperti ini. Lemak sebenarnya hanya bisa dibakar justru pada jenis latihan menengah, tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat. Jadi sebenarnya semua jenis olahraga itu bagus untuk membakar lemak, asalkan dilakukan dengan cara yang benar, jangan berlebihan, tetapi jangan pula terlalu dientengkan. Untuk mengetahui apakah olahraga kita sudah sesuai untuk membakar lemak, selalu cek detak jantung. Jika detak jantung sudah pada tingkat 65%, maka latihan tersebut sudah ideal untuk membakar lemak.

Distribusi lemak pada tubuh manusia mempengaruhi perubahan bentuk tubuh manusia. Terdapat perbedaan antara distribusi lemak yang ada pada laki-laki dan distribusi lemak pada perempuan, hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor hormonal pada setiap individu tersebut. Distribusi lemak pada tubuh manusia yakni lemak pada *Biceps, Triceps Fat, Subscapular Fat, Abdomenal Fat, dan Suprailiac Fat*. Dengan melihat perbandingan distribusi lemak, kita dapat melihat pola pendistribusian lemak pada laki-laki dan perempuan.

Kehilangan berat badan dan membakar lemak yang tidak diinginkan semua yang di dalam tubuh tidak mudah feat. Selain membuat upaya sadar untuk mengubah gaya hidup biasanya dengan terlibat dalam latihan pembakaran lemak dan mengikuti diet sehat perlu mencari program kebugaran yang dapat membantu menyadari tujuan olahraga.

Pembangunan nasional dewasa ini lebih dititikberatkan pada pembangunan ekonomi dan kualitas sumber daya manusia seutuhnya. Salah satu agenda pembangunan nasional adalah mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang sehat, cerdas, produktif dan mandiri. Meningkatkan status gizi penduduk merupakan basis pembentukan SDM yang berkualitas. Melaksanakan pemantauan konsumsi dan status gizi penduduk secara berkala menjadi sangat penting untuk mengetahui besaran masalah yang perlu segera ditanggulangi. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan.

Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan perkembangan mental (Almatsier, 2003:9). Gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial yang menyebabkan terjadinya gangguan

belajar (*learning disabilities*), kemampuan bekerja kurang, kesakitan sampai kematian. Status gizi dipengaruhi oleh faktor *external* dan faktor *internal*. Faktor *external* antara lain: tingkat pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan budaya.

Masalah gizi karena kemiskinan, indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut, artinya bahwa konsumsi sebuah keluarga tergantung pada pendapatan keluarganya. Sedangkan yang menentukan pendapatan keluarga adalah jenis pekerjaan yang dimiliki. Selain mempengaruhi pendapatan ternyata pekerjaan juga akan mempengaruhi kehidupan dalam berkeluarga seperti jumlah banyaknya waktu dan tenaga yang dihabiskan dalam bekerja. Pendidikan dan budaya dalam sebuah keluarga juga berpengaruh dalam menentukan jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, distribusi dalam keluarga, dan kebiasaan makan secara perorangan.

Sedang faktor *internal* yang mempengaruhi status gizi antara lain: usia dan kondisi fisik. Gizi secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penyakit. Seseorang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Jika makanan tidak cukup baik maka kondisi fisik dan daya tahan tubuh (*imunity*) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang.

Beranjak dari pengertian tersebut dan melihat dari keadaan sekarang, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul: “Survei status gizi dan motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar”.

## A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar?
2. Bagaimana tingkat motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar?

## B. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar.

2. Untuk mengetahui tingkat motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar.

### C. Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat antara lain:

1. Sebagai informasi yang dapat dijadikan pengangan bagi instruktur dalam upaya membantu member untuk dapat membakar lemak guna menjaga kebugaran tubuhnya.
2. Sebagai bahan perbandingan untuk dijadikan permasalahan penelitian, seminar, diskusi guna dalam kebugaran dan pembakaran lemak.
3. Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan latihan di Samson Gym Kota Makassar.

### TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Status gizi

###### a. Definisi status gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Untuk itu program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat (Deddy Muchtadi, 2002:95). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat (Almatsier, 2001:3). Sedangkan menurut Suhardjo, dkk (2003:256) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan. Deswarni Idrus dan Gatot Kusnanto (1990:19-24), mengungkapkan bahwa ada beberapa istilah yang berhubungan dengan status gizi. Istilah-istilah tersebut adalah :

- 1) Gizi, adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi

normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy

- 2) Keadaan gizi, adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh
- 3) *Malnutrition* (Gizi salah), adalah keadaan patofisiologis akibat dari kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi, ada empat bentuk malnutrisi diantaranya adalah : (1) *Under nutrition*, kekurangan konsumsi pangan secara relatif atau absolut untuk periode tertentu, (2) *Specific deficiency*, kekurangan zat gizi tertentu, (3) *Over nutrition*, kelebihan konsumsi pangan untuk periode tertentu, (4) *Imbalance*, karena disproporsi zat gizi, misalnya kolesterol terjadi karena tidak seimbangnya LDL (*Low Density Lipoprotein*), HDL (*High Density Lipoprotein*), dan VLDL (*Very Low Density Lipoprotein*), (5) Kurang energi protein (KEP), adalah seseorang yang kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dalam makanan sehari-hari atau gangguan penyakit tertentu. Anak dikatakan KEP bila berat badan kurang dari 80% berat badan menurut umur (BB/U) baku WHO-NHCS.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, Bachyar Bakri, dkk (2002:1) mengatakan bahwa meskipun sering berkaitan dengan masalah kekurangan pangan, pemecahannya tidak selalu berupa peningkatan produksi dan pengadaan pangan. Pada kasus tertentu, seperti dalam keadaan krisis (bencana alam, perang, kekacauan sosial, krisis ekonomi), masalah gizi muncul akibat masalah ketahanan pangan di tingkat rumah tangga, yaitu kemampuan rumah tangga memperoleh makanan untuk semua anggotanya. Karenanya, peningkatan status gizi masyarakat memerlukan kebijakan yang menjamin setiap anggota masyarakat untuk

memproleh makanan yang cukup jumlah dan mutunya, dalam konteks itu masalah gizi tidak lagi semata-mata masalah kesehatan tapi juga masalah kemiskinan, pemerataan, dan masalah kesempatan kerja.

Konsep terjadinya keadaan gizi mempunyai dimensi yang sangat kompleks. Daly Davis dan Robertson (1979) dalam buku Supariasa (2002:14) membuat model faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi yaitu, konsumsi makanan dan tingkat kesehatan. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh pendapatan, makanan, dan tersedianya bahan makanan. Faktor yang mempengaruhi keadaan gizi model Daly dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan dengan empat cara yaitu Supariasa (2002:19):

a) Antropometrik

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organorgan yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang

diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja, dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu: survey konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Pengertian dan penggunaan metode menurut Supariasa akan diuraikan sebagai berikut Supariasa (2002:20):

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b) Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator penilaian tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c) Faktor ekologi

Pengukuran status gizi yang didasari atas ketersediaan makanan yang

dipengaruhi oleh factor-faktor ekologi. Tujuannya untuk mengetahui penyebab malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa factor fisik biologis dan lingkungan budaya.

#### **b. Klasifikasi status gizi**

Dalam menentukan klasifikasi status gizi harus ada ukuran baku yang sering disebut *reference* (Ibnu Fajar *et al*, 2002:73). Berdasarkan Semi Loka Antropometri, Ciloto, 1991 telah direkomendasikan penggunaan baku rujukan *World Health Organization – National Centre for Health Service (WHONCHS)* (Gizi Indonesia, Vol. XV No 2 tahun 1999). Berdasarkan baku *WHONCHS* status gizi dibagi menjadi empat, yaitu:

##### **a) Gizi lebih**

Gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas. Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak atau gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan sebagian besar keseimbangan energi yang positif ini. Selanjutnya penurunan pengeluaran energi akan meningkatkan keseimbangan energi yang positif (Gibney, 2008:3).

##### **b) Gizi baik**

Gizi baik adalah gizi yang seimbang. Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002). Sekjen Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI) Ibnu Fajar *et al*, (2002:83) memberikan 10 tanda umum gizi baik, yaitu:

1) Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi. Tubuh dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan kuat

karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi maka massa tubuh akan bertambah dan tubuh akan bertambah tinggi.

- 2) Postur tubuh tegap dan otot padat. Tubuh yang memiliki massa otot yang padat dan tegap berarti tidak kekurangan protein dan kalsium. Mengonsumsi susu dapat membantu mencapai postur ideal.
- 3) Rambut berkilau dan kuat. Protein dari daging, ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi lebih sehat dan kuat.
- 4) Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat. Kulit dan kuku bersih menandakan asupan vitamin A, C, E dan mineral terpenuhi.
- 5) Wajah ceria, mata bening dan bibir segar. Mata yang sehat dan bening didapat dari konsumsi vitamin A dan C seperti tomat dan wortel. Bibir segar didapat dari vitamin B, C dan E seperti yang terdapat dalam wortel, kentang, udang, mangga, jeruk.
- 6) Gigi bersih dan gusi merah muda. Gigi dan gusi sehat dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan dengan baik. Untuk itu, asupan kalsium dan vitamin B pun diperlukan.
- 7) Nafsu makan baik dan buang air besar teratur. Nafsu makan baik dilihat dari intensitas anak makan, idealnya yaitu 3 kali sehari. Buang air besar pun harusnya setiap hari agar sisa makanan dalam usus besar tidak menjadi racun bagi tubuh yang dapat mengganggu nafsu makan.
- 8) Bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai umur.
- 9) Penuh perhatian dan bereaksi aktif
- 10) Tidur nyenyak
- 11)

c) Gizi buruk

Gizi buruk adalah keadaan kurang gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan energi dan protein juga mikronutrien dalam jangka waktu lama. Anak disebut gizi buruk apabila berat badan dibanding umur tidak sesuai (selama 3 bulan berturut-turut tidak naik) dan tidak disertai tanda-tanda bahaya. Dampak gizi buruk pada anak terutama balita:

- 1) Pertumbuhan badan dan perkembangan mental anak sampai dewasa terhambat.
- 2) Mudah terkena penyakit ispa, diare, dan yang lebih sering terjadi.
- 3) Bisa menyebabkan kematian bila tidak dirawat secara intensif.

**c. Kandungan gizi**

Menurut Deswarni Idrus dan Gatot Kunanto (1990:19), “Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.” Singkatnya, gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2001:3). Disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja.

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi makro adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Sedangkan zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil atau sedikit tetapi ada dalam makanan. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi mikro adalah mineral dan vitamin. Zat gizi mikro menggunakan satuan mg (mili gram) untuk sebagian besar mineral dan vitamin.

**2. Motivasi**

**a) Pengertian motivasi bagi olahraga**

Dalam penggunaan istilah, sering terdapat penggunaan motif dan motivasi untuk menyatakan hal yang sama. Mempersamakan kedua istilah

tersebut memang tidak menimbulkan kerugian, akan tetapi kedua istilah tersebut tidak persis sama. (Max Darsono, 2001:61). Motivasi berasal dari kata motif yang berarti sesuatu yang didorong seseorang untuk melakukan tindakan, pada dasarnya setiap perilaku dari individu didorong oleh suatu kekuatan, baik yang terdapat dalam diri maupun yang terdapat diluar orang yang bersangkutan. Dorongan yang menggerakkan perilaku individu dikenal dengan istilah motif. Motif dimaksud segala daya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. (Soedibyo Setyobroto, 1989:19). Berdasarkan kedua pendapat tersebut menunjukkan bahwa motif merupakan sumber kekuatan atau dorongan yang selamanya tidak terlepas dari kehidupan individu untuk bertindak laku dan daya yang mendorong seseorang melakukan sesuatu.

Menurut Winkel dalam Max Darsono (2000: 61) motif adalah daya penggerak didalam diri seseorang dalam melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai tujuan tertentu. Adapun menurut Sri Mulyani dalam Max Darsono (2000: 62) motif merupakan suatu disposisi laten yang berusaha dengan kuat untuk menuju ke tujuan tertentu yang dapat berupa prestasi, afiliasi atau penguasaan. Motif bukanlah hal yang dapat diamati, tetapi dapat disimpulkan karena tiap aktivitas yang dilakukan seseorang didorong oleh suatu kekuatan dari dalam diri seseorang tersebut, maka kekuatan pendorong inilah yang kita sebut motif. Motif adalah daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Sardiman, 2001:71). Jadi motif itu merupakan suatu kondisi internal dalam bahasa yang lebih internal, motif itu adalah “kesiap siagaan” dalam diri seseorang. Motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif pada saat melakukan suatu perbuatan, sedangkan motif sudah ada dalam diri seseorang melakukan perbuatan.

Bimo Walgito (1992: 169) mendefinisikan bahwa motivasi adalah keadaan dalam diri individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan. Adapun mengenai penjelasan diatas motivasi mempunyai tiga aspek yaitu: a) Keadaan terdorong dalam diri organism, yaitu kesiapan bergerak karenan kebutuhan jasmani, keadaan lingkungan atau karena keadaan mental. b) perilaku yang timbul dan terarah karena keadaan. c) tujuan yang dicapai oleh perilaku tersebut. Sedangkan motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada kesimpulan yang diambil oleh Rogi Henry E dalam Singgih D. Gunarso (1989: 93) yang menyatakan bahwa motivasi berolahraga adalah keseluruhan daya

penggerak (motif-motif) didalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberikan arahan pada setiap kegiatan latihan untuk mmencapai tujuan yang dikehendaki.

Dari beberapa pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan motivasi olahraga adalah suatu keadaan dalam diri seseorang untuk berperilaku yang didasari motif-motif dari dalam individu atau dari luar individu untuk melakukan kegiatan olahraga. Motivasi dimaksudkan sebagai usaha-usaha untuk menyediakan kondisi sehingga berhasrat melakukan suatu tindakan. Usaha-usaha sebagai cermin dari orang yang memiliki motivasi kuat diwujudkan dalam berbagai bentuk antara lain: perhatian, bersikap atau berbuat sesuai dengan keinginan, tindakan pengembangan, pengaturan, pengarahan serta penetapan tujuan dari perilaku. Aspek-aspek itu merupakan konstruk teoritis mengenai terjadinya perilaku seseorang yang memiliki motivasi. (Irwanto, 1996:193).

Untuk menghindari terjadinya kerancuan penggunaan istilah motif dan motivasi Heckhausen dalam Soedibyo Subroto (1989: 19), memberikan batasan yang membedakan pengertian motif dan motivasi sebagai berikut: *potential motivation is substantially what Atkinson means by the term motive while actual motivation is what he means by motivation or in last publication by tendency.*

Berdasarkan pendapat Heckhausen tersebut pengertian motif diartikan sebagai pendorong dan penggerak perbuatan manusia. Sedangkan motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber pendorong dan penggerak (motif) tersebut. Dalam kaitannya dengan tindakan, Irwanto (1996:193) menyatakan: motivasi merupakan determinan (faktor penentu) perilaku atau perbuatan seseorang. Individu akan mengerjakan suatu pekerjaan atau aktivitas apabila dia mempunyai motivasi untuk melakukannya. Berdasarkan jenis atau tipenya, motivasi dibedakan menjadi dua yaitu: motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik*. Beberapa ahli psikologi olahraga mengemukakan bahwa dalam aktivitas olahraga baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik tidak akan berdiri mandiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku idividu (Singgih D. Gunarso, 1989: 102). Mereka

mendasarkan pandangannya bahwa tingkah laku motivasi intrinsik didorong oleh kebutuhan kompetensi dan keputusan sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan.

Menurut Thorgbrugh dalam Soedibyo Setyobroto (1989: 10-11) motivasi intrinsik merupakan keinginan untuk bertindak yang disebabkan faktor pendorong dari dalam diri (internal) individu. Dalam bertindak laku individu mendapat energi dan pengaruh tingkah laku yang tidak dapat kita lihat dari luar, atau dengan kata lain bahwa individu terdorong untuk bertindak laku ke arah tujuan tertentu tanpa adanya faktor dari luar. Singgih D. Gunarso (1989:100) mengatakan sebagai berikut: “Atlet yang punya motivasi intrinsik, akan mengikuti latihan untuk peningkatan kemampuan atau keterampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan merupakan kepuasan dari dalam dirinya”.

Biasanya dalam berlatih, anak latih akan menunjukkan sikap tekun, teratur, disiplin, dan bekerja keras tidak menggantungkan diri pada orang lain. Aktivitas yang dilandasi motivasi intrinsik bertahan lebih lama dibandingkan dengan motivasi yang lainnya. Oleh sebab itu motivasi intrinsik dikalangan anak latih inilah yang perlu ditumbuh kembangkan dalam diri setiap anak latih, walaupun kadang-kadang sulit terwujud.

Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar individu itu berpartisipasi (Singgih D. Gunarso, 1989: 101). Dorongan ekstrinsik ini bisa berasal dari pelatih, guru, orang tua, pemerintah atau insentif lain berupa hadiah, sertifikat penghargaan atau uang yang besarnya nilai penguat itu berubah dari waktu ke waktu. Perubahan nilai penguat ini akan menimbulkan semangat dan gairah untuk berlatih juga mengalami perubahan. Dijelaskan pula oleh Singgih D. Gunarso (1989:102): “walaupun motivasi ekstrinsik kurang efektif dibandingkan dengan motivasi intrinsik, namun bila tidak ada motivasi intrinsik, pembina dan pelatih perlu menumbuhkan motivasi ekstrinsik. Meskipun mengandung banyak sekali kelemahan atau kenyataannya motivasi ekstrinsik tetap merupakan pendorong yang kuat untuk anak latih dalam mengikuti latihan“.



## **b) Peranan motivasi dalam olahraga**

Motivasi sebagai bagian dari faktor pendukung nonteknis perlu mendapat perhatian yang cukup mengingat aspek ini merupakan komponen penting dalam dimensi kejiwaan seseorang anak latih. Menurut Carron dalam Singgih D. Gunarso (1989:133) yang mengacu pada rumus Singer yaitu penampilan=belajar (latihan) + motivasi mengatakan sebagai berikut: “Motivasi merupakan salah satu faktor yang memberi sumbangan sangat penting terhadap penampilan atlet. Walaupun ada motivasi, tetapi tanpa latihan (belajar) yang baik, maka segala kegiatan tidak terarah. Sebaliknya tanpa motivasi yang kuat, maka latihan-latihan tidak akan dilakukan dengan sepenuh hati. Dalam hal ini tanpa motivasi yang cukup, seorang atlet tidak akan menampilkan prestasi yang baik dan latihan-latihannya tidak akan berhasil pula”.

Untuk itu dibutuhkan pengetahuan mengenai pengertian dan hakekat motivasi serta teknik-teknik dalam meningkatkan motivasi pada anak latih. Secara khusus Harsono (1988:250) menyatakan bahwa motivasi dalam olahraga mengacu pada masalah: 1) Mengapa seseorang memilih suatu cabang olahraga tertentu bukan cabang olahraga lain. 2) Mengapa dia tekun melakukan latihan cabang olahraga itu. Sejalan dengan pernyataan tersebut maka erat sekali relevansinya terhadap penelitian ini. Acuan itu dijadikan sebagai landasan yang kuat mengapa motivasi dalam mengikuti kegiatan olahraga perlu ditelaah secara mendalam. Motivasi ini sangat penting artinya dalam upaya meningkatkan semangat dan daya juang seseorang dalam melakukan aktivitas, tak terkecuali di bidang olahraga. Dalam kaitannya dengan aktifitas olahraga, motivasi baik yang berasal dari dalam maupun dari luar individu sama-sama memberikan andil yang cukup besar dalam pencapaian tujuan yang diharapkan, apapun bentuknya. Dengan tegas dijelaskan bahwa yang tergolong motivasi intrinsik faktor pembangkitnya adalah kondisi intern sedangkan yang tergolong motivasi ekstrinsik faktor pembangkitnya adalah perbuatan seseorang yang berasal dari luar. (R. Luthan dan A. Ma'mun, 2000: 251).

Namun yang lebih penting untuk dikembangkan menurutnya adalah motivasi dari diri atlet atau motivasi intrinsik. Pendapat lain tentang motivasi intrinsik seseorang bermain atau berolahraga betul-betul untuk kesenangan dan kegembiraan murni. (Soedibyo Setyobroto, 1989:21). Dijelaskan oleh Hanna Djumhana Bastaman dalam Singgih D. Gunarso (1989: 116)

sebagai berikut: Motivasi dalam hubungannya dengan perilaku pada umumnya dan tindakan olahraga pada khususnya memiliki fungsi sebagai berikut: 1) Motivasi merupakan sarana untuk memahami perilaku dan tindakan seseorang. 2) Dengan mengetahui motivasi, kita dapat memperkirakan atau membuat semacam ramalan tentang apa yang akan dilakukannya dalam keadaan tertentu. 3) Motivasi berfungsi sebagai pengarah perilaku. 4) Perilaku atau tindakan seseorang akan lebih intensif apabila dilakukan dengan motivasi yang kuat.

Motivasi olahraga memiliki variasi yang banyak antara individu yang satu dengan yang lainnya, karenan perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan atau kebutuhan-kebutuhan lainnya. Menurut Soedibyo Setyobroto (1989: 27) dikatakan sebagai berikut: 1) Untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan. 2) Untuk mendapatkan pengalaman estetis. 3) Untuk dapat berhubungan dengan orang lain. 4) Untuk kepentingan kebanggaan kelompok. 5) Untuk memelihara kesehatan badan. 6) Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai dengan pekerjaannya (menembak, bela diri, dan lain-lain).

Motivasi tersebut dapat saja berkembang, sehingga individu yang mulanya tidak berhasrat untuk bertanding akhirnya meningkat motivasinya untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan-pertandingan. Dari pendapat itu nyatalah bahwa motivasi mempunyai peranan yang sangat besar pada seseorang dalam menjalankan aktivitas olahraga. Bagi pelatih dan Pembina olahraga pun dasar pengetahuan tentang aspek kejiwaan ini perlu dipahami sebagai dasar pijakan dalam menentukan setiap kebijaksanaan yang akan diambil, karena keaneragaman motivasi yang melandasi keikutsertaan anak latih dalam berlatih. Seorang pelatih dan pembina olahraga juga dituntut untuk mampu mengarahkan teknik-teknik dalam meningkatkan motivasi anak latih agar terwujud tujuan yang dikehendaki.

## **c) Relevansi motivasi dengan kebutuhan manusia**

Studi mengenai motivasi pada manusia pada hakekatnya merupakan studi tentang perilaku dan tindakan manusia. Singgih D. Gunarso (1989: 47) menyatakan seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan adanya akan suatu hal tertentu. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan suatu perbuatan. Kebutuhan sendiri dianggap sebagai kekurangan

yang menyebabkan seseorang bertindak dan berperilaku.

Menurut Maslow dalam Singgih D. Gunarso (1989:93) kebutuhan-kebutuhan manusia yang akan dicapai menurut tingkat kepentingannya disusun dalam lima tingkat, yaitu: 1) Kebutuhan fisiologi, 2) Kebutuhan keamanan, 3) Kebutuhan sosial dan kasih sayang, 4) Kebutuhan harga diri, dan 5) Kebutuhan aktualisasi diri. Dengan demikian, dapat dilihat adanya hubungan yang searah antara munculnya suatu tingkah laku dan adanya kekurangan atau kebutuhan tertentu. Sejalan dengan itu seorang psikologi yang berpengalaman dalam bidang jasmani, Cratty mengemukakan pendapatnya bahwa istilah motivasi mengandung arti faktor-faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak bertindak. Dikemukakan olehnya bahwa motif manusia ditinjau dari dimensi kebutuhan dibedakan menjadi tiga kelompok kebutuhan: 1) Kebutuhan dasar, 2) Kebutuhan Psikologi, dan 3) Kebutuhan sosial dan nilai-nilai (Soedibyo Setyobroto, 1989: 20-21).

Pendapat Cratty itu mengacu pada teori kebutuhan untuk menjelaskan motivasi seseorang. Teori ini beranggapan bahwa tingkah laku manusia pada hakekatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan dasar dari masa remaja pada saat manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan menjadi kompleks. Sejalan dengan hal itu, kekuatan-kekuatan yang mendorong perilaku itupun menjadi kompleks pula. Manusia disamping membutuhkan kesegaran jasmani, juga membutuhkan sesuatu yang lain. Kebutuhan yang dapat memberikan perasaan sejahtera dan bahagia seperti kebutuhan akan pujian, kasih sayang, keleluasaan bertindak, perasaan aman dan bebas dan sebagainya. Lebih lanjut dikemukakan oleh Ralph Linton dalam Singgih D. Gunarso (1989: 94) beberapa kebutuhan yang penting yang harus dipenuhi agar seseorang dapat hidup sejahtera tanpa hambatan dalam perkembangan intelek, emosi, maupun cara-cara penyesuaian diri, kebutuhan-kebutuhan itu antara lain: 1) Respon emosional, misalnya pujian, perhatian dan kasih sayang. 2) Perasaan aman, sehingga tidak merasa ada tekanan atau kekangan dalam menampilkan diri atau menunjukkan ide atau pendapat. 3)

Pengalaman atau hal baru yang memberi kesempatan untuk mengetahui, mengalami, dan mempelajari sesuatu yang baru.

Teori kebutuhan sangat berguna untuk meramalkan tingkah laku seseorang berdasarkan tinggi rendahnya motif. Sehubungan dengan pandangan itu, maka pelatih dan Pembina hendaknya dapat mendeteksi kebutuhan yang dominan setiap individu. Singgih D. Gunarso (1989:95) menjelaskan sebagai berikut: "Hubungan antara kebutuhan, dorongan dan tujuan merupakan lingkaran motivasi. Kebutuhan fisiologi atau psikologis seseorang menimbulkan dorongan intrinsik dan ekstrinsik untuk bertindak laku dalam mencapai tujuan tersebut. Kuat lemahnya dorongan itu ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang. Sehingga diamati apabila seseorang itu mencapai tujuan yang diinginkan dia akan merasa puas, sebaliknya apabila gagal mencapai tujuan akan mengalami frustrasi atau kekecewaan".

Dari hal tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi merupakan sesuatu yang terkait dengan kebutuhan. Maksudnya orang akan termotivasi untuk melakukan aktivitas apabila aktivitas itu memenuhi kebutuhannya. Dapat dicontohkan seseorang memiliki kebutuhan untuk berhubungan sosial, maka dalam proses berlatih melatih ia akan mengembangkan sikap bekerja sama dengan teman bermain untuk mendapatkan pengakuan teman kelompoknya. Lain halnya dengan anak yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi maka ia akan bersikap dan bertindak untuk mendapatkan hasil yang maksimal walaupun harus melalui persaingan ketat dengan sesama rekan berlatihnya. Lain lagi seseorang yang termotivasi untuk memenuhi kebutuhan dasar atau fisiologis maka tingkah lakunya mencerminkan sikap yang sedikit apatis terhadap lingkungan sekitar dan kegiatannya terfokus pada upaya memelihara kesehatan badannya serta meningkatkan derajat kesehatannya.

### **3. Profil Samson Gym Kota Makassar**

Samson Gym Kota Makassar merupakan tempat kebugaran yang strategis. Samson Gym berdiri pada Tahun 2008 yang bertempat di Jalan Tamalanrea Raya Blok C No.23, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245. Samson Gym mampu bersaing dengan bisnis-bisnis

lainnya yang ada pada area Tamalanrea. Melalui motto FITNESS STRENGTH & EQUIPMENT, diharap mampu menarik para pelanggannya. Samson Gym sudah memiliki instruktur yang berpengalaman tentang kebugaran dan juga mengetahui latihan yang cocok buat para member yang latihan. Samson Gym juga memiliki member sekitar 130an dan buka setiap hari senin sampai jumat jam 9.30-21.30, sabtu sampai minggu jam 9,30-17.00

## **B. Kerangka Pikir**

Kerangka merupakan landasan paling kompleks untuk mengungkapkan fenomena-fenomena keolahragaan serta mampu memberikan hasil yang obyektif, dapat dilihat dari status gizi dan motivasi berolahraga. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas berbagai teori yang berhubungan dengan variabel-variabel penelitian ini maka akan disusun suatu kerangka berfikir dan akan dijadikan sebagai suatu landasan dalam menyusun suatu hipotesis penelitian. Adapun kerangka pikir adalah sebagai berikut:

1. Apabila seseorang melakukan aktivitas gym maka akan memberikan dampak pada status gizi.
2. Apabila seseorang melakukan aktivitas gym maka perlu diketahui motivasi berolahraga.

## **C. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2000: 257). Menurut Suharmisi Arikunto (2006:20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak jika kenyataan menolaknya. Dari pihak Samson Gym yang menjadi obyek penelitian untuk mengetahui status gizi dan motivasi berolahraga dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Tingkat status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar termasuk dalam kategori Normal.
2. Tingkat motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar termasuk dalam kategori Tinggi.

### **METODE PENELITIAN**

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada

tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

## **A. Variabel Penelitian**

Hatch dan Farhady dalam Sugiyono (2016:60) bahwa: “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”. Sedangkan menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah: 1) Status gizi dan 2) Motivasi berolahraga

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Status gizi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah salah satu tes yang digunakan untuk mengetahui gizi seseorang. Dalam hal ini, tes yang digunakan yaitu tinggi badan dan berat badan.
2. Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses di mana kebutuhan atau dorongan seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan tertentu. Untuk mengetahui tujuan tersebut, maka diambil motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yaitu keluarga, lingkungan, imbalan. Dalam hal penelitian ini diukur dengan menggunakan skala sikap/angket.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2016:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Abdullah

(2015:226) mengatakan bahwa: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik), dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti”.

Bertolak dari pengertian diatas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengunjung Samsong Gym Kota Makassar.

## 2. Sampel

Menurut Darmadi (2013:50) mengatakan bahwa: “Sampel adalah subyek dimana pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, yang diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi.

Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengunjung Samsong Gym Kota Makassar dengan jumlah sampel yang diteliti yaitu 25 sample dengan tehnik pengambilan sampel dengan cara total populasi. Karena populasi yang ingin diteliti merupakan populasi terbatas, maka pemilihan sampel tersebut dengan cara menunjuk atau memilih.

## D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: Status gizi dan tes motivasi.

### 1. Tes status gizi

Untuk mendapatkan nilai status gizi maka sampel diukur terlebih dahulu berat badan dengan timbangan kemudian diukur tinggi badannya. Berikut langkah-langkah untuk mendapatkan nilai indeks massa tubuh :

- a. Memposisikan sampel dalam keadaan diam, tegak lurus, pandangan menghadap ke depan, membelakangi alat.

- b. Melihat berapa berat badan sampel yang ditunjukkan jarum timbangan (dipakai hitungan dalam kilogram)
- c. Menarik alat pengukur tinggi dan meletakkan ujungnya tepat di pundak kepala sampel (vertex)
- d. Melihat tinggi badan sampel.

### 2. Tes motivasi

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian motivasi adalah angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan teknik, yaitu seperangkat instrumen yang berupa kuesioner yang diukur berdasarkan alat pengukur skala likers. Responden diminta untuk memberi jawaban menurut skala tersebut.

Untuk pernyataan positif digunakan skala dasar pembobotan sebagai berikut:

SS = Sangat setuju, diberi angka penilaian 5

S = Setuju, diberi angka penilaian 4

RR = Ragu – ragu, diberi angka penilaian 3

TS = Tidak setuju, diberi angka 2

STS = Sangat tidak setuju, diberi angka 1

Sedangkan untuk pernyataan negatif digunakan skala dasar pembobotan sebagai berikut:

SS = Sangat setuju, diberi angka penilaian 1

S = Setuju, diberi angka penilaian 2

RR = Ragu – ragu, diberi angka penilaian 3

TS = Tidak setuju, diberi angka 4

STS = Sangat tidak setuju, diberi angka 5

Dalam proses penggunaan angket ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan angket. Angket yang dipersiapkan terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian pertama pengantar, bagian kedua petunjuk tentang pengisian angket, bagian ketiga memuat sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dan bagian yang keempat adalah identitas responden.
2. Mengedarkan angket. Dalam mengedarkan angket, peneliti terlebih

dahulu meminta izin kepada pengurus Samson Gym Kota Makassar, kemudian dilanjutkan melakukan penelitian kepada pengunjung.

3. Memeriksa jawaban angket. Setelah angket dikumpulkan, selanjutnya peneliti memeriksa angket yang telah diisi oleh responden dengan nilai atau skor yang telah ditentukan oleh setiap jawaban (pilihan).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada status gizi dan motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan status gizi dan motivasi berolahraga.

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

### **1. Tingkat status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar.**

Hasil penelitian pengukuran status gizi dari 25 pengunjung yang diteliti, kategori obesitas sebanyak 0 atau (0,0%) pengunjung, kategori berat badan lebih sebanyak 2 atau (8,0%) pengunjung, kategori normal sebanyak 18 atau (72,0%) pengunjung, dan kategori kurang sebanyak 5 atau (20,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar dikategori Normal.

Dalam penelitian ini diketahui 18 orang berstatus gizi baik, yang artinya kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak untuk aktivitas dalam latihan kebugaran. Kecukupan energi bagi seseorang tercermin pada berat badan dan tinggi badan yang normal atau ideal. Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani diperlukan gizi. Sebaliknya keadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain dengan program kegiatan fisik yang terus menerus, istirahat, tidur,

santai, pemeliharaan kesehatan yang cukup dan makan makanan yang bergizi.

Kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan seseorang adalah cermin kesehatan masa depan. Kegiatan fisik dengan makanan yang cukup atau memadai merupakan faktor yang tidak boleh diabaikan untuk pertumbuhan dan perkembangan otot dan tulang. Dengan demikian banyaknya gerak atau kegiatan yang dilakukan maka akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Kekurangan zat gizi akan membawa dampak negatif seperti terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang, berat badan dan tinggi badan tidak mencapai ukuran normal serta mudah terkena penyakit. Latihan sangat penting akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai dengan kondisi usia. Kondisi individual dan penerapannya, baik waktu serta berat ringannya latihan. Meningkatkan kebugaran jasmani bagi pengunjung Samson Gym Kota Makassar perlu santai, dan bermain serta berekreasi dalam suasana menyenangkan, pergaulan yang baik dan menenangkan pikiran, cukup tidur, istirahat, relaksasi adalah hal-hal yang penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani pengunjung. Kesegaran jasmani didukung oleh beberapa faktor kegiatan badan atau olahraga yang dilakukan secara teratur, adanya pemenuhan akan zat gizi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap harinya, pengaturan istirahat yang cukup, dan pemeliharaan yang baik. Jika aktivitas fisik dilakukan dalam jumlah besar sedangkan asupan makanan sedikit akan menyebabkan berat badan berkurang. Sebaliknya jika aktivitas fisik yang dilakukan sedikit sedangkan asupan makanan dalam jumlah yang besar akan menyebabkan berat badan lebih atau kegemukan.

Apabila seseorang kekurangan zat gizi akan menyebabkan tubuh kekurangan unsur-unsur yang dibutuhkan sehingga menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi saat latihan karena tidak adanya suplai energi. Dalam penelitian ini terdapat 5 orang berstatus gizi kurang. Pengunjung yang memiliki gizi kurang harus berupaya meningkatkan status gizi yang baik dengan pola makan yang seimbang yaitu karbohidrat, lemak, dan protein yang digunakan sebagai sumber tenaga atau energi dalam beraktivitas. Dengan keadaan tubuh yang tidak siap saat menerima pelatihan maka kemampuan seseorang untuk memahami seluruh materi latihan yang disajikan oleh pelatih atau instruktur akan menurun juga dan sebagai dampak semua itu

adalah menurunnya kebugaran seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain sebagai berikut :

- a. Faktor fisiologis tubuh  
Faktor fisiologis dalam kebutuhan gizi atau kebutuhan dalam metabolisme zat gizi merupakan faktor utama yang berpengaruh dalam pemanfaatan pangan oleh tubuh. Ibu hamil atau menyusui yang mengalami kurang gizi akan mempengaruhi janin yang dikandungnya atau bayi yang disusunya. Oleh karena itu kualitas bayi atau anak akan tergantung pada status gizi ibunya.
- b. Infeksi  
Antara status gizi dan infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui berbagai mekanismenya. Yang paling penting adalah efek langsung dari infeksi sistemik pada katabolisme jaringan. Walaupun hanya terjadi infeksi ringan sudah menimbulkan kehilangan nitrogen.
- c. Aktivitas tubuh  
Aktifitas fisik yang tinggi makin banyak memerlukan energi. Pengukuran kebutuhan energi didasarkan pada pengeluaran energi dengan komponen utama angka metabolisme basal dan kegiatan fisik sesuai dengan tingkatannya (ringan, sedang, berat) pada masing-masing jenis kelamin.
- d. Ukuran tubuh  
Pada jenis kegiatan yang sama, orang yang besar menggunakan lebih banyak energi daripada yang kecil.
- e. Faktor ekonomi  
Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Dua peubah ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga (baik harga pangan maupun harga komoditas kebutuhan dasar).
- f. Faktor sosial budaya

Kebutuhan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosio-budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut.

- g. Gaya hidup konsumsi pangan  
Dampak dari arus globalisasi yang paling nyata terlihat pada penduduk di perkotaan adalah gaya hidup konsumsi pangan, termasuk gaya hidup dalam memilih tempat makan dan jenis pangan yang dikonsumsi. Perubahan gaya hidup dalam konsumsi pangan ini terutama dipicu oleh perbaikan atau peningkatan pendapatan, kesibukan kerja yang tinggi, dan promosi produk pangan trendy ala barat, utamanya *fast food*, namun tidak diimbangi dengan peningkatan pengetahuan dan sadar gizi. Kebiasaan makan yang salah tetapi tidak diimbangi dengan kebiasaan olahraga yang teratur dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dalam tubuh, dengan kata lain tubuh akan mudah terserang penyakit.

## **2. Hasil motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar**

Motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan (*action* dan *aktivitas*) dan memberikan kekuatan (*energy*) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Dorongan yang baik tentu saja dibutuhkan oleh seseorang dalam menjalani sebuah aktivitas. Khususnya aktivitas untuk mencapai kebugaran pada seseorang. Atlet merupakan pelaku olahraga yang berkecimpung dalam olahraga tertentu. Untuk meningkatkan kebugaran seorang, dibutuhkan dorongan atau motivasi dalam mengikuti latihan olahraga, salah satunya kegiatan Gym.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar dari 25 atau

(100%) pengunjung siswa, kategori sangat setuju sebanyak 0 atau (0,0%) pengunjung, kategori setuju sebanyak 22 atau (88,0%) pengunjung, kategori ragu-ragu sebanyak 3 atau (12,0%) pengunjung, kategori tidak setuju sebanyak 0 atau (0,0%) pengunjung, dan kategori sangat tidak setuju sebanyak 0 orang (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar dikategori setuju. Dengan hasil tersebut dapat diartikan tingkat motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar adalah tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagian besar pengunjung mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan olahraga di Samson Gym Kota Makassar. Sebagian besar pengunjung Samson Gym Kota Makassar mempunyai dorongan yang kuat dalam mengikuti kegiatan olahraga dalam meningkatkan kebugaran.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam meningkatkan prestasi seseorang. Dikarenakan dorongan yang kuat dari dalam maupun luar akan menjadi penyemangat seseorang dalam mengikuti latihan, dengan meningkatkannya semangat dan motivasi tersebut maka seseorang akan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, dengan demikian kebugaran pengunjung akan meningkat pula.

Dorongan dan motivasi yang tinggi tersebut dalam penelitian ini didasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Yang mana hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Faktor intrinsik

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan pengunjung mempunyai kemauan dan minat yang cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan olahraga. Sebagian besar pengunjung yang mengikuti kegiatan Gym adalah yang masih muda yang mempunyai minat terhadap olahraga tertentu. Artinya sebagian besar motivasi mereka mengikuti latihan olahraga dikarenakan mereka mempunyai keinginan sendiri yang cukup tinggi. Hasil tersebut tidak terlepas dari pendukungnya yaitu fisik dan psikologis. Fisik merupakan komponen utama seorang pengunjung dalam berlatih. Seorang untuk berlatih haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik dan ideal. Olahraga kebugaran Gym membutuhkan fisik yang kuat agar mampu berlatih dengan baik. Oleh karena itu

dalam hal ini pendukung utama dari intrinsik anak adalah kondisi fisik yang baik. Selain dukungan dari fisik psikologis berperan dalam menentukan faktor intrinsik. Psikologis berkaitan dengan minat, bakat dan kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sebagian besar pengunjung Samson Gym Kota Makassar selain mempunyai minat dan kemauan yang kuat, mereka juga di dukung oleh bakat dalam olahraga.

b. Faktor ekstrinsik

Hasil kategori sedang tersebut diartikan faktor ekstrinsik tidak terlalu tinggi memberikan dorongan seorang pengunjung dalam mengikuti latihan kebugaran. Meskipun demikian faktor ektern menjadi salah satu faktor yang cukup penting untuk meningkatkan motivasi seseorang. Metode latihan kebugaran yang baik akan meningkatkan minat seseorang dalam mengikuti latihan. Faktor pelatih atau instruktur menjadi fasilitator dalam kegiatan latihan. Dalam hal ini seorang pelatih atau instruktur harus bisa memberikan dorongan dan penyemangat yang baik agar motivasi para pengunjung dapat menjadi tinggi. Ditambah lagi lingkungan dan sarana yang lengkap akan menjadi tambahan faktor yang mampu meningkatkan minat pengunjung.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat status gizi pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar berada pada kategori normal.
2. Hasil motivasi berolahraga pada pengunjung Samson Gym Kota Makassar berada pada kategori tinggi.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Pelatih, instruktur dan orang tua bekerja sama mensosialisasikan akan arti pentingnya status gizi dan motivasi berolahraga. Disamping itu orang tua juga perlu diberi pengertian tentang cara-cara meningkatkan status gizi antara lain

- penyediaan makanan yang bernilai gizi, penyajian menu makanan yang bervariasi, memberikan perhatian terhadap putera-puterinya terutama dalam masalah makan dan istirahat, memberikan pengertian tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
2. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada pengunjung Gym dengan bentuk tubuh ideal, dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah serta mengkonsumsi makanan yang bergizi dan juga harus memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas olahraga.
  3. Pada masa anak manfaat gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan kesegaran jasmani karena dengan gizi seimbang dan motivasi berolahraga yang baik dapat dipergunakan sebagai sumber energi penggerak untuk proses beraktivitas dalam olahraga, berfikir, juga berfungsi untuk proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang tersebut.
  4. Untuk seseorang yang memiliki status gizi kurang dan tingkat motivasi berolahraga yang rendah harus meningkatkan status gizi dengan pola makan yang seimbang, yaitu cukup karbohidrat, lemak, dan protein sebagai sumber energi penggerak tubuh. Dengan energi yang tercukupi tersebut digunakan untuk beraktivitas tinggi dalam berolahraga sehingga akan tercapai tingkat aktivitas olahraga yang diinginkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
- Ali, Muhammad. 1993. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Stategi*. Bandung: Angkas.
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*, Jakarta: Rhineka Cipta
- Bachyar Bakri. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Bimo Walgito. 1992. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Deddy Muchtadi. 2002. *Gizi untuk Bayi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Deswarni Idrus & Gatot Kunanto. 1990. *Epidemiologi I*. Jakarta: Pusdiknakes.
- Gibney, M. J. 2008. *Public Health Nutrition*. Jakarta: EGC.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ibnu fajar, 2002, Buku penilaian status gizi. Jakarta: Bumi Aksara
- Irwanto. 1996. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Presha Lindo.
- Max Darsono. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang. IKIP Semarang.
- Moehji. 2003. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Bharata Karya Aksara.
- Persagi. 1999. *Visi dan Misi Gizi dalam Mencapai Indonesia Sehat 2010*. Jakarta
- R. Luthan dan A. Ma'mun. 2000. *Sosiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sardiman. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Grafindo.
- Singgih D. Gunarso. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Soedibyo Setyobroto. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.



Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu.  
2013. *Pengembangan Instrumen  
Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Graha  
Ilmu.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*.  
Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sugondo, 2006. *Obesitas Dalam Buku Ajar Ilmu  
Penyakit Dalam Jilid III Edisi IV*. Jakarta:  
FK UI

Suhardjo. 2003. *Berbagai cara pendidikan gizi*.  
Jakarta. Bumi Aksara.

Supriasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*.  
Jakarta: Kedokteran EGC.

Sutrisno Hadi. 2000. *Methodolgy research*, book  
I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan  
Fakultas Psikologi UGM